

Le 7 regole della prevenzione

1. Proteggere sempre la cute dei bambini con creme filtro adatte all'età. Per loro solo brevi periodi di esposizione al sole.
2. In estate è bene evitare di esporsi al sole per periodi prolungati soprattutto nella fascia oraria tra le 11 e le 14. Utilizzare sempre filtri solari adeguati.
3. Limitare l'esposizione alle lampade "abbronzanti" a raggi ultravioletti (UV).
4. Effettuare la prima visita di controllo dei nevi intorno ai 20 anni.
5. Gli individui a rischio (pelle chiara, capelli rossi, facilmente soggetti a scottature solari e con difficoltà ad abbronzarsi, o persone con numerosi nevi) devono sottoporsi a controlli frequenti e sistematici.
6. È bene fare controllare i nevi sospetti (secondo le regole dell'ABCDE), quelli ulcerati o che abbiano subito traumatismi (perché posti sotto la bretella del reggiseno, sotto la cintura o nel cuoio capelluto).
7. Fare controllare i nevi comparsi in sede acrale (palmo delle mani o pianta dei piedi).



Via F. Brunelleschi, 15/A
90135 - Palermo

Tel. +39.091.206683
Fax +39.091.6859790

www.progressomedico.com

Prevenire il Melanoma



Cos'è?

Il **melanoma** è un tumore maligno che compare quasi esclusivamente sulla pelle per una proliferazione anomala dei melanociti, le cellule che costituiscono i nevi. Alla nascita, nel corpo vi sono pochissimi nevi, che però incrementano nel tempo. Tra i 20 e i 25 anni i nevi cessano di modificarsi: ciò significa che dovrebbero rimanere invariati per tutta la vita. È bene richiedere il consulto di uno specialista qualora si notino modificazioni nell'aspetto di un nevo o nel caso in cui si noti la comparsa di un nevo dopo i 40 anni.

Classi a rischio

1. Soggetti con carnagione chiara, capelli biondi/rossi e occhi chiari.
2. Soggetti con più di 25 nevi
3. Soggetti che si espongono al sole durante le ore più calde della giornata.
4. Soggetti con precedenti di scottature solari e con numerose lentigo solari.

Prevenzione primaria

Praticando una corretta **igiene solare** si riduce del 40% l'incidenza del melanoma.

3 semplici regole

1. Evitare l'esposizione solare prolungata.
2. Evitare di esporsi al sole durante le ore più calde della giornata.
3. Usare una crema solare ad alta protezione.

Prevenzione secondaria

È buona abitudine praticare ogni 3 mesi l'autoesame dei nevi seguendo le regole dell'ABCDE:

- A. Asimmetria** - Se tagliando idealmente un nevo a metà otteniamo due metà non simili tra loro, il nevo potrebbe essere in evoluzione.
- B. Bordi irregolari** - Controllare la regolarità dei bordi.
- C. Cambiamenti di colore** - Se un nevo da chiaro diventa scuro o viceversa, occorre farlo esaminare.
- D. Dimensioni** - Un nevo di diametro superiore a 6 mm può essere a rischio.
- E. Evoluzione progressiva** - Un nevo che diventi asimmetrico, con bordi irregolari, che abbia subito cambiamenti di colore, che aumenti di dimensione o che dia prurito è un nevo a rischio.

Diagnosi precoce

Dopo una visita obiettiva dei nevi sospetti, il medico specialista esegue lo *screening* con la microscopia ad epiluminescenza. Questa tecnica, indolore e non invasiva, è in grado di migliorare del 40% la diagnosi delle lesioni a rischio e dei melanomi.

La **prevenzione** è l'arma più importante perché:

1. i casi di melanoma sono in aumento
2. le persone spesso non ricorrono allo specialista perché non conoscono il problema, non sanno a chi rivolgersi o perché incontrano troppi ostacoli burocratici
3. una buona educazione sanitaria è il mezzo di prevenzione più efficace per ridurre la mortalità.

